ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

мультиварка

первые блюда

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

У каждой хозяйки есть свои неповторимые рецепты первых блюд. Но не стоит останавливаться на достигнутом! При приготовлении первых блюд в мультиварке все овощи сохраняют свою форму и свой первоначальный цвет. С мультиваркой и нашей книгой вы откроете для себя новые уникальные мясные, рыбные, грибные, фасолевые супы. Кроме того, вы узнаете, какие первые блюда можно приготовить из копченого мяса или сала, потрохов и т. д.

- Мультиварка. Первые блюда
  - Мясные супы
    - Острый томатный суп из говядины
    - Суп из говяжьих ребрышек с чесноком
    - Гороховый суп с говядиной
    - Суп из говядины с кабачком
    - Суп из говядины по-польски
    - Суп из бульона с болгарским перцем
    - Суп из говядины с фасолью
    - Суп из говядины с картофелем и брокколи
    - Острый суп из говядины с орехами
    - Суп с фрикадельками из говядины
    - Суп с брюссельской капустой и фрикадельками из курицы
    - Суп из куриных окорочков с лапшой
    - Суп из куриных крылышек с овощами
    - Куриный суп-лапша
    - Суп из говядины с маринованными опятами
    - Суп с фрикадельками из курицы и моркови
    - Гороховый суп с копченой курицей
    - Суп из курицы с рисом и лаймом
    - Острый суп из крылышек цыпленка с горохом и кукурузой
    - Суп из цыпленка по-мадридски
    - Густой суп из курицы по-восточному
    - Суп из баранины с горохом
    - Суп из баранины с кинзой
    - Суп из бараньей грудинки, риса и алычи
    - Суп из баранины по-туркменски
    - Суп из баранины с помидорами и цветной фасолью
    - Суп из кролика, цветной капусты и риса

- Гороховый суп-пюре с курицей
- Щи с квашеной капустой
- Щи из краснокочанной капусты с телятиной
- Классический борщ
- Борщ с мангольдом
- Борщ «Сызранский»

- Рыбные блюда
  - Рыбный суп с картофелем и морковью
  - Уха из филе судака
  - Рыбный суп по-французски
  - Томатный суп из скумбрии
  - Уха из осетрины
  - Уха из консервированного тунца
  - Русская уха
  - Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами
  - Суп из пикши с овощами
  - Суп из морского языка с брюссельской капустой
  - Суп из лосося по-итальянски
  - Уха «Рыбацкая»
  - Суп из судака по-восточному
  - Кукурузный суп с треской
  - Суп из морепродуктов с зеленым горошком
  - Суп «Парижанка»
  - Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом
  - Суп из морепродуктов по-пекински
  - Суп из креветок по-японски
  - Суп из креветок и сельдерея по-милански
  - Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами
  - Суп-пюре из судака
  - Суп-пюре из креветок и крабового мяса
  - Суп-пюре из кальмаров с овощами
  - Рассольник с горбушей и шампиньонами
- Молочные супы
  - Молочный суп с пшеничной крупой
  - Молочный суп-лапша
  - Суп-лапша с морковью
  - Молочный суп с тыквой
  - Молочный суп с кабачками
  - Молочный суп с тыквой и пшенной крупой
  - Молочный суп с рисом
  - Суп из сливок с тыквой и фундуком
  - Густой молочный суп с маслом

- Молочный суп-пюре с овощами
- Суп-крем из топленого молока с грибами
- Сырный суп с овощами
- Сырный суп с грибами
- Сырный суп с картофелем и рисом
- Сырный суп с картофелем и пшенной крупой

○ Овощные и грибные супы
- Французский луковый суп
- Луковый суп с вином
- Суп с макаронными изделиями и сыром
- Восточный суп с зеленым горошком и пряностями
- Суп «Ташкент»
- Гороховый суп с морковью и сыром
- Диетический суп-пюре
- Суп-пюре из замороженных овощей
- Суп-пюре из цветной фасоли
- Суп-пюре из чечевицы
- Суп-пюре из моркови
- Суп-пюре из шпината со сливками
- Суп из белых грибов с картофелем
- Суп из шампиньонов с картофелем и сыром
- Суп из шампиньонов с цукини
- Суп из шампиньонов с рисом
- Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой
- Суп из шампиньонов с зеленым горошком
- Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами
- Свекольник с белой фасолью
- Свекольник с шампиньонами
- Свекольник с сушеными грибами
- Щи «Летние»
- Щи с баклажаном
- Диетические щи
- Щи из краснокочанной капусты
- Щи с сушеными грибами
- Щи из щавеля
- Щи «Зимние»
- Щи «Домашний погребок»
- Диетический борщ
- Борщ с маринованными овощами
- Диетический рассольник
- Рассольник с морковью и луком

Мультиварка. Первые блюда
Составитель Сергей Павлович Кашин

Мясные супы

Острый томатный суп из говядины

Ингредиенты: 300 г говядины, 5 картофелин, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 70 г томатной пасты, 5 г красного молотого перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Мясо промыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, посолить, поперчить, добавить томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, положить картофель, рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить лавровый лист, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говяжьих ребрышек с чесноком

Ингредиенты: 300 г говяжьих ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 картофелин, $^1/_2$ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Говяжьи ребрышки промыть, нарубить, выложить в чашу, залить 1 $^1/_2$ л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, отделить от костей.

Бульон процедить, добавить картофель, мясо, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с говядиной

Ингредиенты: 100 г гороха, 300 г говядины (вареной), 2 морковки, 1 луковица, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, измельчить.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Горох выложить в чашу, залить 1 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, посолить, поперчить, готовить еще 1 час в том же режиме. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с кабачком

Ингредиенты: 2 $^{1}/_{2}$ л говяжьего бульона, 300 г говядины (вареной), 2 картофелины, 300 г кабачка, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и кабачок вымыть, очистить, нарезать кубиками. Говядину нарезать порционными кусками.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и кабачок, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины по-польски

Ингредиенты: 400 г говядины, $^1/_2$ стебля сельдерея, 4 картофелины, 50 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Сельдерей и зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Мясо выложить в чашу, добавить оливковое масло, положить лук, картофель и сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 2 л воды, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из бульона с болгарским перцем

Ингредиенты: 2 л говяжьего бульона, 3 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, выложить в чашу, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка». Влить в чашу бульон, добавить картофель, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с фасолью

Ингредиенты: 300 г говядины, 3 картофелины, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Мясо промыть, мелко нарезать. Влить в чашу 2 л воды, добавить мясо, картофель, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить фасоль, лавровый лист, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с картофелем и брокколи

Ингредиенты: 2 л говяжьего бульона, 200 г говядины (вареной), 3 картофелины, 1 морковка, 150 г брокколи (замороженной), лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Говядину нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить картофель, брокколи, морковь, говядину, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Острый суп из говядины с орехами

Ингредиенты: 500 г говядины, 20 г кукурузной муки, 100 г ядер грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 зубчика чеснока, 20 мл винного уксуса, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Мясо вынуть, бульон процедить. Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку. Муку развести небольшим количеством бульона. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Бульон снова влить в чашу, добавить мясо, орехи, острый перец с чесноком, муку, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 20 минут. Влить уксус, положить зелень кинзы и готовить еще 5 минут в том же режиме. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп с фрикадельками из говядины

Ингредиенты: 2 л говяжьего бульона, 200 г говяжьего фарша, 3 картофелины, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, обжарить в оливковом масле в режиме «Выпечка».

Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки. Влить в чашу бульон, добавить картофель, фрикадельки, положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп с брюссельской капустой и фрикадельками из курицы

Ингредиенты: 2 л куриного бульона, 300 г филе курицы, 250 г брюссельской капусты, 3 морковки, 2 луковицы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 10 г муки, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть. Одну луковицу разрезать на две части, оставшуюся нарезать полукольцами. Филе курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с половинками луковицы. Фарш посолить, поперчить, перемешать с мукой и яйцом, сформовать фрикадельки.

Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Брюссельскую капусту вымыть.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Оставшийся лук выложить в чашу с разогретым сливочным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить бульон, положить брюссельскую капусту, морковь, фрикадельки, посолить, готовить в режиме

«Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить зелень петрушки.

Суп из куриных окорочков с лапшой

Ингредиенты: 300 г куриных окорочков, 2 картофелины, 100 г лапши, $^1/_2$ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень укропа вымыть, измельчить.

Куриные окорочка промыть, выложить в чашу, залить 1, 5л воды, добавить картофель и лапшу, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из куриных крылышек с овощами

Ингредиенты: 300 г куриных крылышек, 3 картофелины, 2 морковки, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Куриные крылышки промыть, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Куриный суп-лапша

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л куриного бульона, 300 г курицы (вареной), 100 г домашней лапши, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Бульон влить в чашу, добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 25 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с маринованными опятами

Ингредиенты: 300 г говядины (вареной), 200 г опят (маринованных), 2 картофелины, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 3 веточки сельдерея, 2–3 веточки базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Говядину нарезать ломтиками, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить грибы, лук, томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка». Сельдерей и базилик вымыть, крупно нарезать.

Влить 2 $^1/_2$ л воды, положить картофель, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую базилик, сельдерей и сметану.

Суп с фрикадельками из курицы и моркови

Ингредиенты: 2 л куриного бульона, 200 г куриного фарша, 3 картофелины, 1 луковица, 20 г риса, 1 морковка (крупная), 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, нарубить. Фарш перемешать с морковью и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, фрикадельки, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с копченой курицей

Ингредиенты: 100 г гороха, 200 г филе курицы (копченой), 3 картофелины, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Горох выложить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, готовить в режиме «Гречка» 1 час, добавить филе курицы, картофель, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение»1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из курицы с рисом и лаймом

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 3 луковицы, 100 г риса, 100 мл оливкового масла, 1 лайм, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лайм вымыть, нарезать кружочками. Подготовленную тушку курицы промыть, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, отделить от костей, нарезать, бульон процедить, снова влить в чашу, добавить рис, лук, оливковое масло, посолить, поперчить. Готовить в режиме «На пару» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую лайм.

Острый суп из крылышек цыпленка с горохом и кукурузой

Ингредиенты: 500 г крылышек цыпленка, 100 г гороха, 2 морковки, 1 луковица, 1 помидор, 150 г кукурузы (замороженной), 2 стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 1 лимон, $^1/_2$ пучка кинзы, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Перец чили вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Лук и морковь выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка». Крылышки промыть, добавить в чашу, залить 2 л воды, положить горох, кукурузу, зелень кинзы, чеснок, помидор и перец чили. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Лимон вымыть, нарезать кружочками. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую лимон.

Суп из цыпленка по-мадридски

Ингредиенты: 1 тушка цыпленка, 200 г филе куриной грудки, 2 помидора, 2 луковицы, 1 морковка, 1 стручок болгарского перца, 1 корень сельдерея, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, 1 луковицу нарезать полукольцами. Цыпленка промыть, нарубить, выложить в чашу, залить 2 л воды, добавить морковь и целую луковицу, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Мясо вынуть, отделить от костей. Бульон процедить. Филе промыть, нарезать соломкой. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы.

Филе выложить в в чашу, добавить сливочное масло, оставшийся лук, корень сельдерея, болгарский перец, обжарить в режиме «Выпечка», залить бульоном, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить рис, мясо цыпленка, помидоры, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Густой суп из курицы по-восточному

Ингредиенты: 700–800 г филе курицы, 4–5 картофелин, 2 морковки, 2 луковицы, 50 мл оливкового масла, 2 веточки сельдерея, 30 г томатной пасты, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, выложить в чашу с оливковым маслом, добавить томатную пасту, картофель, морковь, лук и сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины с горохом

Ингредиенты: 2 л бульона из баранины, 50 г гороха, 1 картофелина, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка сушеной зелени (любой), соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в чашу, добавить растительное масло, обжарить в режиме «Выпечка». Влить бульон, положить предварительно замоченный горох, готовить в режиме «Гречка» 1 час.

Добавить томатную пасту, лук, сушеную зелень и картофель, готовить в режиме «На пару» 25 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из баранины с кинзой

Ингредиенты: 300 г баранины (нежирной), 4 морковки, 2 пучка кинзы, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Баранину промыть, выложить в чашу, залить 2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

Мясо вынуть, нарезать кубиками. Бульон процедить, снова вылить в чашу, добавить морковь, лук, посолить, поперчить, положить мясо, кинзу, готовить в режиме «На пару» 25 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из бараньей грудинки, риса и алычи

Ингредиенты: 300 г бараньей грудинки, 3 луковицы, 50 г риса, 3 алычи (крупные), 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу, залить 1, 5 л холодной воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Мясо вынуть, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень петрушки вымыть и нарубить. Алычу вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки.

Влить в чашу бульон, добавить рис, мясо, алычу, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 25 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Суп из баранины по-туркменски

Ингредиенты: 500 г баранины, 5 картофелин, 500 мл черного чая, 250 г муки, 3 зубчика чеснока, 60 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, выложить в чашу, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать соломкой, добавить в чашу, положить чеснок, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Для приготовления лапши замесить крутое тесто из муки, яйца и $^1/_3$ стакана воды. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать соломкой.

Положить лапшу в чашу, готовить в режиме «На пару» 20 минут.

Суп посолить, поперчить, влить чай, готовить в режиме «На пару» 3 минуты. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из баранины с помидорами и цветной фасолью

Ингредиенты: 300 г баранины, 300 г цветной фасоли, 5 помидоров, 30 мл растительного масла, 2 луковицы, $^1/_4$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу, посыпать луком и солью, добавить растительное масло, помидоры, перец, влить немного воды, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 2 л воды, добавить предварительно замоченную фасоль, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из кролика, цветной капусты и риса

Ингредиенты: 300 г мяса кролика, 1 луковица, 50 г риса, 100 г цветной капусты (замороженной), 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л холодной воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Мясо вынуть, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Влить в чашу бульон, добавить цветную капусту, рис, мясо, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Гороховый суп-пюре с курицей

Ингредиенты: 1 л куриного бульона, 300 г филе курицы (вареной), 50 г гороха, 1 луковица, 20 г муки, 2 картофелины, 50 мл растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо пропустить через мясорубку. Картофель вымыть, очистить, нарезать.

Лук выложить в чашу с растительным маслом, добавить муку, влить немного воды, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон, добавить картофель, предварительно замоченный горох, мясо, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Суп посолить, поперчить, протереть через сито, снова вылить в чашу, добавить зелень укропа, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Щи с квашеной капустой

Ингредиенты: 300 г квашеной капусты, 2 л говяжьего бульона, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 г томатной пасты, $^1/_2$ пучка укропа, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Лук и морковь выложить в чашу с растительным маслом, добавить 1 столовую ложку томатной пасты, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить бульон, добавить капусту, картофель, лавровый лист, перец горошком, соль, оставшуюся томатную пасту. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

Щи из краснокочанной капусты с телятиной

Ингредиенты: 300 г телятины (с косточкой), 200 г краснокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления: Телятину промыть, выложить в чашу, залить водой, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, мясо, готовить в режиме «На пару» 30 минут. Оставить в режиме «Подогрев» не менее чем на 20 минут. При подаче к столу заправить майонезом.

Классический борщ

Ингредиенты: 400 г говядины (с косточкой), 300 г куриных крылышек, 2 свеклы, 3 морковки, 4 картофелины, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 3 помидора, 200 г белокочанной капусты, 100 г квашеной капусты, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, размять.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Шпик мелко нарезать, выложить в чашу, добавить свеклу, морковь, болгарский перец, лук, корень петрушки, обжарить в режиме «Выпечка», посолить, поперчить, посыпать зеленью укропа, добавить томатное пюре, влить немного воды, готовить в режиме «На пару» 5 минут, переложить в отдельную посуду.

Мясо и куриные крылышки промыть, нарубить, положить в чашу, залить 2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, отделить от костей.

Бульон процедить, снова влить в чашу, положить свежую и квашеную капусту, картофель, овощную смесь, мясо, лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Борщ с мангольдом

Ингредиенты: 2 $^{1}/_{2}$ л говяжьего бульона, 400 г говядины (вареной), 1 свекла, 1 пучок мангольда, 3–4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 болгарский перец, 60 г томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Мангольд вымыть и мелко нарезать. Картофель, морковь и корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать ломтиками. Капусту вымыть и нашинковать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо нарезать порционными кусками.

Свеклу, репчатый лук, морковь, корень сельдерея и болгарский перец выложить в чашу со сливочным маслом, добавить томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка», переложить в отдельную посуду.

Капусту выложить в чашу, залить бульоном, положить картофель, обжаренные овощи, свекольную ботву, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить мясо, зеленый лук и сметану.

Борщ «Сызранский»

Ингредиенты: 2 $^{1}/_{2}$ л бульона из говяжьих костей, 300 г говядины (вареной), 4 сосиски, 100 г свинины (копченой), 150 г филе курицы (вареной), 100 г шампиньонов, 200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 1 свекла, 1 луковица, 3 картофелины, 60 г томатной пасты, 30 мл оливкового масла, 100 г сметаны, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, лавровый лист, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь, свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать.

Вареную говядину, копченую свинину, филе курицы и сосиски нарезать соломкой. Грибы, капусту, морковь, свеклу и лук выложить в чашу с оливковым маслом, посолить, поперчить, обжарить в режиме «Выпечка», переложить в отдельную посуду.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, овощную смесь, мясо и сосиски, томатную пасту, приправу, перец, соль, лавровый лист, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Зелень укропа вымыть и нарубить. Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить зелень укропа и сметану.

Рыбные блюда

Рыбный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 150 г филе рыбы (любой, вареной), 2 картофелины, 2 морковки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить вареную рыбу. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха из филе судака

Ингредиенты: 300 г филе судака, 2 картофелины, 2 морковки, 1/2 пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе судака промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Рыбный суп по-французски

Ингредиенты: 500 г филе рыбы (любой, морской), 1 морковка, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, добавить лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Томатный суп из скумбрии

Ингредиенты: 250 г скумбрии (консервированной в томатном соусе), 2 картофелины, 1 корень петрушки, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить картофель, морковь, скумбрию, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Уха из осетрины

Ингредиенты: 300 г филе осетра, 2 картофелины, 2 морковки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Филе осетра промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха из консервированного тунца

Ингредиенты: 300 г тунца (консервированного в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу влить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, положить пшенную крупу, картофель, лук, морковь, рыбу, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Русская уха

Ингредиенты: 500 г филе сома, 10 картофелин (молодых), 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка».

Филе сома промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 $^1/_2$–2 л воды, добавить пшенную крупу, картофель, морковь, лавровый лист, перец, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4–5 картофелин, 4 помидора, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. В чашу влить оливковое масло, положить вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, добавить вермишель. Готовить в режиме «На пару» 20 минут. При подаче к столу положить зелень петрушки.

Суп из пикши с овощами

Ингредиенты: 500 г филе пикши, 3 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 40 г топленого масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, разрезать на четыре части. Лук очистить, вымыть, разрезать на 4 части. Филе пикши промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л холодной воды, добавить соль, готовить в режиме «На пару» 30 минут.

Рыбу выложить в отдельную посуду, бульон процедить, добавить картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить филе рыбы, добавить топленое масло, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из морского языка с брюссельской капустой

Ингредиенты: 300 г филе морского окуня, 150 г брюссельской капусты (замороженной), 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить водой, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из лосося по-итальянски

Ингредиенты: 300 г филе лосося, 50 г спагетти, 1 пучок петрушки и кинзы, 2 картофелины, 1 морковка, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить. Филе лосося промыть, выложить в чашу, залить 1,2 л воды, готовить в режиме «На пару» 20 минут.

Рыбу вынуть, бульон процедить, положить картофель, морковь, спагетти, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить рыбу и зелень. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха «Рыбацкая»

Ингредиенты: 300 г рыбьих голов, 3 картофелины, 1 морковка, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с томатной пастой в режиме «Выпечка», переложить в отдельную посуду. Зелень укропа вымыть и нарубить. Рыбьи головы промыть, выложить в чашу, влить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, готовить в режиме «На пару» 20 минут. Бульон процедить, добавить картофель, морковь, перловую крупу, корень петрушки, лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». Уху разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из судака по-восточному

Ингредиенты: 500 г филе судака, 100 г тертого корня хрена, 5 г тертого имбиря, 5 г черемши, 20 г кукурузного крахмала, 20 мл соевого соуса, 5 мл кунжутного масла, 40 мл растительного масла, 20 мл 3 %-ного уксуса, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, обмакнуть в разведенный водой крахмал, посолить, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть, нарубить. Черемшу вымыть и нарезать. Влить в чашу 1 л воды, положить хрен, имбирь, черемшу, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Рыбу вынуть.

Бульон процедить, снова влить в чашу, положить рыбу, соевый соус, влить уксус, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 10 минут, добавить кунжутное масло, перемешать. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Кукурузный суп с треской

Ингредиенты: 500 г филе трески, 200 г кукурузы (консервированной), 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, $^1/_2$ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. Воду влить в чашу, положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить разведенный водой крахмал. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из морепродуктов с зеленым горошком

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 50 г мидий (консервированных), 4 морковки, 100 г зеленого горошка (консервированного), 40 мл сливок, 1 пучок базилика, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь, зеленый горошек, креветки и мидии, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. Оставить в режиме «Подогрев» на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливками.

Суп «Парижанка»

Ингредиенты: 250 г креветок, 150 г цветной капусты, 100 г брокколи, 50 г лука-порея, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 2 морковки, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Креветки промыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток, остудить, очистить. Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка». Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь выложить в чашу, залить 1–1,2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить лук-порей, креветки, соль, перец, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом

Ингредиенты: 200 г королевских креветок, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 50 г зеленого горошка (свежего), 20 г сливочного масла, 10 мл томатного соуса (острого), 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить лук, влить томатный соус, обжарить в режиме «Выпечка».

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить, очистить, добавить в чашу, залить 1 л воды, готовить в режиме «На пару» 5 минут, вынуть из бульона. Добавить рис, морковь и лук, зеленый горошек, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

Суп из морепродуктов по-пекински

Ингредиенты: 200 г мидий, 200 г креветок (очищенных), 1 луковица, 10 маслин (без косточек), 150 г пекинской капусты, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Пекинскую капусту вымыть, мелко нарезать. Мидии промыть, положить в чашу, добавить креветки, капусту, зелень, луковицу, посолить, влить 1 л воды, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из креветок по-японски

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 1 лист нори, 2 морковки, 1 редька дайкон, 30 г ядер грецких орехов, соль.

Способ приготовления: Морковь и редьку вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лист нори нарезать полосками. Орехи измельчить. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь и редьку, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить креветки, орехи и нори, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из креветок и сельдерея по-милански

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 50 г корня сельдерея, 2 морковки, 50 мл сливочного соуса, $^1/_2$ пучка базилика, соль.

Способ приготовления: Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить корень сельдерея и морковь, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить креветки, посолить, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливочным соусом.

Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 300 г печени трески (консервированной), 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 20 г муки, 100 г сыра (любого, тертого), 50 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Лук и корень петрушки выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», добавить орехи и муку, влить немного воды, готовить в режиме «На пару» 5–7 минут. Влить бульон, добавить печень трески.

Готовить в режиме «На пару» 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, снова выложить в чашу, готовить в том же режиме еще 5 минут, добавить сыр, перемешать. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп-пюре из судака

Ингредиенты: 400 г филе судака, 50 г муки, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе судака промыть, выложить в чашу, залить 1 $^1/_2$ л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Филе вынуть из бульона, измельчить с помощью блендера. Бульон процедить. Муку выложить в чашу со сливочным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон, добавить рыбное пюре, посолить, положить взбитые яичные желтки, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из креветок и крабового мяса

Ингредиенты: 200 г креветок (очищенных), 100 г крабового мяса, 2 картофелины, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить креветки и крабовое мясо, готовить в режиме «На пару» 5 минут. Бульон слить и процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить с помощью блендера, выложить снова в чашу, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать.

Готовить в режиме «На пару» 3 минуты. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Суп-пюре из кальмаров с овощами

Ингредиенты: 2 л рыбного бульона, 300 г кальмаров (вареных), 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 картофелина, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон влить в чашу, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Содержимое чаши измельчить с помощью блендера. Тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Рассольник с горбушей и шампиньонами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г филе горбуши, 100 г шампиньонов, 3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить шампиньоны, филе горбуши и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Молочные супы

Молочный суп с пшеничной крупой

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 100 г пшеничной крупы, 2 картофелины, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Молоко влить в чашу, добавить картофель и пшеничную крупу, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час, затем еще 20 минут в режиме «Варка на пару».

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Молочный суп-лапша

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 120 г лапши, 50 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления: Молоко влить в чашу, добавить лапшу и сахар, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Суп-лапша с морковью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 100 г лапши, 2 морковки, сахар, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко влить в чашу, добавить морковь, лапшу, сахар, соль, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с тыквой

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 150 г тыквы, сахар.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Молоко влить в чашу, добавить тыкву и сахар, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с кабачками

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 200 г кабачков, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Молоко влить в чашу, добавить картофель и кабачки, посолить, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с тыквой и пшенной крупой

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 150 г тыквы, 50 г пшенной крупы, соль.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Молоко влить в чашу, добавить тыкву, пшенную крупу и соль, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут, затем в режиме «Варка на пару» еще 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Молочный суп с рисом

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л молока, 50 г риса, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Молоко влить в чашу, добавить картофель и рис, посолить, готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут, затем в режиме «Варка на пару» еще 20 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из сливок с тыквой и фундуком

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л сливок, 150 г тыквы, 50 г ядер фундука (толченых), сахар.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Сливки влить в чашу, добавить тыкву, орехи и сахар, готовить в режиме «Молочная каша» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Густой молочный суп с маслом

Ингредиенты: 500 мл молока, 100 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления: Муку просеять, спассеровать, смешать с молоком, положить соль, сахар, влить в чашу. Готовить в режиме «Молочная каша» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Молочный суп-пюре с овощами

Ингредиенты: 1 л молока, 2 картофелины, 2 морковки, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Молоко влить в чашу, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут. Содержимое чаши измельчить с помощью блендера, готовить еще 5 минут в том же режиме.

Суп-крем из топленого молока с грибами

Ингредиенты: 1 л топленого молока, 100 г белых грибов (сушеных), 2 морковки, 200 мл сливок, 100 г муки, 1 корень петрушки, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Корень петрушки вымыть, очистить. Морковь вымыть, очистить. Морковь, корень петрушки и промытые грибы выложить в чашу, залить молоком, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Измельчить с помощью миксера вместе с бульоном.

Добавить сливки, спассерованную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень укропа, перемешать, готовить в режиме «Варка на пару» 5 минут.

Сырный суп с овощами

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 2 картофелины, 1 морковка, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить сыр, перемешать, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Сырный суп с грибами

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 100 г шампиньонов, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Влить в чашу 1 л воды, добавить

картофель и грибы, положить сыр, перемешать, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Сырный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 2 картофелины, 50 г риса, 1/2 пучка укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, измельчить. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель и рис, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень укропа.

Сырный суп с картофелем и пшенной крупой

Ингредиенты: 150 г сыра (любого), 2 картофелины, 50 г пшенной крупы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Сыр натереть на крупной терке.

Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель и пшенную крупу, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Овощные и грибные супы

Французский луковый суп

Ингредиенты: 5 красных луковиц, 100 мл растительного масла, 100 г сыра (любого, тертого), 100 г пшеничного хлеба, 70 мл сливок, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Влить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, положить соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, посыпать каждый сыром, полить сливками и выложить в чашу. Оставить в режиме «Подогрев».

Луковый суп с вином

Ингредиенты: 1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки со швейцарским сыром, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В чашу положить сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром, добавить чеснок, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон и вино, поперчить.

Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Суп с макаронными изделиями и сыром

Ингредиенты: 3 помидора, 2 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 1 морковка, 50 г белой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 цукини (небольшой), 50 г фигурных макаронных изделий, 1 зубчик чеснока, 20 г томатной пасты, 1 пучок петрушки и базилика, 20 мл оливкового масла, 150 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать.

Фасоль выложить в чашу, залить 3 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Бульон процедить.

В чашу влить оливковое масло, добавить лук, чеснок, морковь, цукини, сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка». В чашу добавить помидоры, фасоль, томатную пасту, зеленый горошек, картофель, капусту, макаронные изделия, влить бульон, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и базилика, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сыр.

Восточный суп с зеленым горошком и пряностями

Ингредиенты: 2 л овощного бульона, 100 г зеленого горошка (замороженного), 3 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок перца чили, 4 столовые ложки сметаны, $^1/_2$ пучка кинзы, 3 г куркумы, 5 г тмина, 5 г кориандра, перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок и лук выложить в чашу с растительным маслом, добавить картофель, перец чили, посолить, посыпать молотым перцем, кориандром, тмином, куркумой, обжарить в режиме «Выпечка». В чашу влить бульон, добавить зеленый горошек, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать кинзой.

Суп «Ташкент»

Ингредиенты: 4 картофелины, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, 1 пучок кинзы и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В чашу влить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка», влить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить аджику, картофель и рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Гороховый суп с морковью и сыром

Ингредиенты: 2 л овощного бульона, 100 г гороха, 50 г томатной пасты, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук и морковь обжарить в сливочном масле (20 г) в режиме «Выпечка». Сыр натереть на мелкой терке.

Бульон влить в чашу, добавить горох, соль, томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 2–3 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать сыром.

Диетический суп-пюре

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из замороженных овощей

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 100 г смеси из моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли (замороженной), 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной фасоли

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 150 г цветной фасоли, 2 картофелины, 1 морковка, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель и морковь, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из чечевицы

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 50 г чечевицы, 2 картофелины, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить чечевицу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель и чечевицу вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 3 морковки, 1 картофелина, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Бульон влить в чашу, добавить морковь, лук, картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, выложить в чашу, добавить сливочное масло, готовить в режиме «На пару» 5 минут.

Суп-пюре из шпината со сливками

Ингредиенты: 300 г шпината, 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 желток, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть. Бульон влить в чашу, добавить лук и шпинат, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Шпинат вынуть из бульона, протереть через сито, снова положить в бульон, влить сливки, добавить соль. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты, добавить яичный желток и перемешать.

Суп из белых грибов с картофелем

Ингредиенты: 50 г белых грибов (сушеных), 100 г макаронных изделий, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1 $^1/_2$ л воды, положить промытые грибы, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить картофель и морковь, макаронные изделия, зелень, лук, посолить, готовить в том же режиме еще 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку положить сметану.

Суп из шампиньонов с картофелем и сыром

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 2 картофелины, 1 морковка, 100 г сыра (любого), $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Влить в чашу 1 $^1/_2$ л воды, добавить картофель, морковь и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень петрушки и сыр.

Суп из шампиньонов с цукини

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 150 г цукини, 2 картофелины, 1 морковка, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1 $^1/_2$ л воды, добавить картофель, морковь, цукини и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень укропа.

Суп из шампиньонов с рисом

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 2 морковки, 50 г риса, 1 картофелина, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Грибы промыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить рис, грибы и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л грибного бульона, 100 г грибов (любых, вареных), 2 картофелины, 50 г пшеничной крупы, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и пшеничную крупу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку грибы.

Суп из шампиньонов с зеленым горошком

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 2 картофелины, 100 г зеленого горошка (консервированного), соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу 1 $^1/_2$ л воды, добавить картофель и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить зеленый горошек и оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л грибного бульона, 1 корень сельдерея, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 15 г муки, 100 г сыра (любого), 50 г оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, измельчить.

Грецкие орехи растолочь.

Сыр натереть на мелкой терке. Лук и сельдерей выложить в чашу с оливковым маслом, добавить орехи и муку, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Посолить, поперчить, протереть через сито, добавить сыр, перемешать, снова влить в чашу. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты.

Свекольник с белой фасолью

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 1 свекла, 50 г белой фасоли, 1 пучок петрушки, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с шампиньонами

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1 пучок петрушки, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить грибы и свеклу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с сушеными грибами

Ингредиенты: 1 $^1/_2$ л овощного бульона, 1 свекла, 50 г грибов (сушеных, любых), $^1/_2$ корня петрушки, 2 картофелины, 1/2 пучка укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Корень петрушки вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, свеклу, корень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи «Летние»

Ингредиенты: 300 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 3 помидора, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок щавеля, 2 морковки, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, $^1/_4$ чайной ложки тмина, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Щавель вымыть и крупно нарезать. Зеленый лук, зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать. Картофель, морковь, лук, болгарский перец выложить в чашу, добавить топленое масло, помидоры, тмин, обжарить в режиме «Тушение».

Влить 2 $^1/_2$ л воды, положить капусту, добавить соль, щавель, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зеленый лук, петрушку, заправить сметаной.

Щи с баклажаном

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 баклажан, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить баклажан и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Диетические щи

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г простокваши, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, добавить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить простоквашей.

Щи из краснокочанной капусты

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сушеными грибами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 30 г грибов (любых, сушеных), 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из щавеля

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 100 г щавеля, 2 картофелины, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Щавель вымыть и крупно нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Положить щавель, готовить в режиме «На пару» 15 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Зимние»

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 2 картофелины, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить капусту, картофель, нарезанный перец, томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Домашний погребок»

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г грибов (сушеных), 2 картофелины, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца (маринованного), 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Болгарский перец нарезать полосками. Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, капусту, морковь, картофель, болгарский перец, томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Диетический борщ

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г простокваши, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Отвар влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить простоквашей.

Борщ с маринованными овощами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л свекольного отвара, 200 г маринованной капусты, 2 картофелины, 1 стручок болгарского перца (маринованного), 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Отвар влить в чашу, положить капусту, картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Диетический рассольник

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить картофель и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку добавить зелень петрушки.

Рассольник с морковью и луком

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 3 маринованных огурца, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в режиме «Выпечка».

Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить зелень укропа.